

12 & 13 novembre 2015 - Lausanne  

---

Séminaire de formation continue

**SOUFFRANCE AU TRAVAIL**  
*Etat des lieux en 2015*

Selon une enquête de l'Office fédéral de la statistique (OFS)  
**60% de la population active suisse  
souffre du stress dans son travail**

LA MÉDECINE AU SERVICE DE LA QUALITÉ DE VIE  
LA QUALITÉ DE VIE : UN SERVICE À LA MÉDECINE

## CONCEPT

Né d'une volonté de réunir différents acteurs de domaines spécifiques de la médecine et du travail autour de thématiques précises, le concept «Quality of Life» a pour objectif de créer un espace de réflexion et de travail basé sur la qualité de vie et qui permette d'aborder, en particulier, les progrès médicaux ou autres qui tendent à son amélioration.

Notre objectif est de favoriser le dialogue entre les médecins de différentes spécialités et les autres partenaires actifs dans le domaine de la santé et du travail.

Après avoir abordé le sujet délicat du burn-out (des médecins) et certains aspects de la problématique du diabète en 2012, la souffrance au travail nous a semblé représenter un élargissement cohérent, notamment dans le contexte des publications de l'OFS <sup>(1)</sup>

## QUELQUES CHIFFRES <sup>(1)</sup>

60% de la population active se dit stressée dans son travail, dont 17% toujours ou la plupart du temps

18% de la population active a le sentiment d'être vidée émotionnellement dans son travail

6% de la population est en dépression

1) Référence:  
Enquête suisse sur la santé 2012, OFS

## CREDITS DE FORMATION

SSMT : 4 points de formation continue spécifique

D'autres demandes sont en cours, tous les crédits attribués seront indiqués et mis-à-jour sur notre site internet.



## PRE-PROGRAMME

- Judi**                      **Session plénière** (08:30 - 15:30)
- 08:00**                      Ouverture des portes
- 08:30 - 08:45**          **Etat des lieux - Santé et travail en Suisse en 2012**  
Monsieur Jean-Francois Marquis (OFS - Section Santé)
- 08:45 - 09:15**          **Risques psycho-sociaux (RPS) et souffrance au travail : exemples chez les soignants**  
Dresses Denise Grolimund Berset (médecin du travail, IST) &  
Christine Besse (psychiatre, CHUV) et Mme Régina Studer
- 09:15 - 09:45**          **Diagnostic et prise en charge collective des RPS en entreprise : exemple de cas**  
Madame Régina Studer (PhD, psychologue du travail, IST)
- 09:45 - 10:15**          **Pause & Exposition**
- 10:15 - 10:45**          **Consultation Travail et Souffrance**  
Dresses Denise Grolimund Berset & Christine Besse
- 10:45 - 11:15**          **Retour en emploi suite à un problème de santé mentale au travail**  
Dresse Emmanuelle Jost Menth
- 11:15 - 11:30**          **Pause & Exposition**
- 11:30 - 12:15**          **Présentation des Ateliers\* A - B - C - D**
- 12:15 - 12:30**          **Conclusion de la session plénière**
- 12:30 - 14:00**          **REPAS**
- 14:00 - 15:30**          **Atelier\* A - Salle plénière**
- 15:30 - 15:45**          **Pause & Exposition**
- 16:00 - 18:00**          **Ateliers\* B - C - D**
- 19:30**                      **Soirée de Gala**

### Vendredi

- 09:00 - 11:00**          **Ateliers\* B - C - D**
- 11:00 - 11:30**          **Espace de discussion**
- 11:30 - 13:30**          **REPAS**
- 13:30 - 15:30**          **Ateliers\* B - C - D**
- 15:30 - 15:45**          **Conclusion**

#### \*Ateliers A - B - C - D :

- A. Intervention coordonnée entre partenaires Privés et Institutionnels  
B. Programme Move On    C. Pleine Conscience    D. Musico-thérapie



## Nos Ateliers

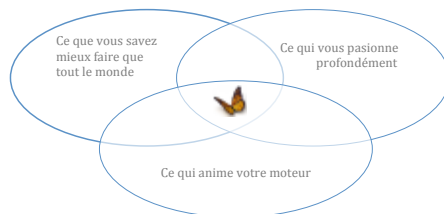
### Atelier A : Intervention coordonnée entre partenaires Privés et Institutionnels

Information à venir

### Atelier B : Move ON, le programme de remobilisation

Présenté par Michael Pelling, Move On s'emploie à remobiliser les personnes en absence ou désengagées.

L'élaboration d'un programme de retour à la capacité de production est une condition du retour à la vie active.



### Atelier C : Initiation à la pleine conscience (mindfulness)

Animé par Pierre Gallaz, psychologue et formateur auprès d'enpleineconscience.ch. L'atelier consistera, par une approche pratique, à découvrir la pleine conscience. Cette approche de méditation laïque, de plus en plus populaire dans le monde de la santé, est notamment utilisée au sein du CHUV et des HUG. Elle permet de développer une plus grande capacité à observer ce qui se passe en soi dans l'instant présent avec une qualité d'acceptation et d'ouverture, permettant à terme une perception des émotions plus sereine et décentrée. Les participants pourront expérimenter par eux-mêmes plusieurs des pratiques méditatives les plus importantes.

### Atelier D : La MusicoThérapie

David Suchet et Pierre Debaz, Musicothérapeutes ASMT, vous présentera la musicothérapie sous ses aspects pratiques. Cette méthode consiste en une utilisation de la musique comme outil thérapeutique, pour rétablir, maintenir ou améliorer la santé mentale, physique et émotionnelle d'une personne. Elle résulte de l'interaction entre le patient, la musique et le musicothérapeute. Le musicothérapeute qui agit dans le domaine du non verbal, cherche à atteindre la sphère émotionnelle du destinataire, à ouvrir des canaux de communications, à l'aide de stimuli sonores, un état émotionnel agréable, réconfortant, propice à l'ouverture sur soi et sur les autres, pouvant permettre de lutter contre certaines douleurs, certains mal-être et ainsi développer de nouvelles habiletés émotionnelles.

*Sponsors GOLD*



*Sponsors SILVER*



swisscom

curaPrax

ART:optiC

*Sponsors BRONZE*



*Partenaires Institutionnels*

IST

Institut universitaire  
romand de Santé  
au Travail



Office de  
l'assurance-invalidité  
pour le canton de Vaud

HEMU

VAUD VALAIS FRIBOURG  
HAUTE ÉCOLE DE MUSIQUE



*Partenaires Privés*



## INSCRIPTION & TARIFS

	Jusqu'au 15.10.15	Dès le 16.10.2015
<b>Médecins</b>	CHF 250.-	CHF 400.-
<b>Soignants (non médecins &amp; autres professions)</b>	CHF 180.-	CHF 250.-
	<b>Midi</b>	<b>Soirée de Gala</b>
Option repas :	CHF 30.- / par repas	CHF 80.-

Nombre de places limité

Inscription via le formulaire annexé ou via notre site internet [www.qol-congres.ch](http://www.qol-congres.ch), pour toutes autres questions, veuillez contacter [m.a.d.communication](mailto:m.a.d.communication) Sàrl.

### Lieux : Lausanne

#### Haute École de Musique de Lausanne (HEMU)

Côtes-de-Montbenon 22 - 1003 Lausanne

#### Ecole de Jazz et de Musique Actuelle (EJMA)

Rue des Côtes-de-Montbenon 26 - 1002 Lausanne

## Organisation & Contacts

### Comité Scientifique

Dr Serge-Emmanuel Hédiguer, Fondateur

Dr Juan Ruiz, Co-Fondateur

Dr Jean-Antoine Pournaras, Co-Fondateur

Dresse Denise Grolimund Berset, IST

Dresse Christine Besse, service de psychiatrie - CHUV

Moniseur Michael Pelling, Psychologue FSP

### Communication et demande d'information

[m.a.d.communication](mailto:m.a.d.communication) Sàrl

Madame Déborah Demont

mob. 079 918 25 96 email. [qol2015@madcommunication.ch](mailto:qol2015@madcommunication.ch)